

肉みそ田楽

材料(4人分)

作り方

●肉みそ

ゴマ油	大さじ 2
玉ねぎ	1個分
鶏ミンチ	200g
砂糖	カップ 1/2
赤みそ	150g
しょう油	大さじ 3
トマトケチャップ	大さじ 3

- ①玉ねぎはみじん切りにする
- ②鍋にごま油を熱し、玉ねぎを透き通るまで炒め、鶏ミンチを入れ、色が変わるまでさらに炒める
- ③②に砂糖、赤みそ、しょうゆ、トマトケチャップの順に混ぜながら加え、つやが出るまで煮詰める
- ④水カップ1/2を加え、汁けがなくなるまで煮詰める

大根、こんにゃく、里芋、ブロッコリー、人参などの茹で野菜にかけて食べる。

